

## Qigong, když se cítíte nejistí

Oblast:	tělo a smysly emoce
Metodologie:	Qigong a Tai Chi
Cíl aktivity:	Užívání sebe-masáže pro zrelaxování těla a nervového systému.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Doba trvání:	15 minut
Video:	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nmmNWj9YtAw&amp;ab_channel=YogaandQigong">https://www.youtube.com/watch?v=nmmNWj9YtAw&amp;ab_channel=YogaandQigong</a>
Popis:	V Qigongu je doporučováno shlédnutí videí jakožto průvodce cvičeními, tedy jako ukázka, jak cvičení správně provádět. Toto video ukazuje cvičení vsedě.
Reflexe:	Využívání nástrojů Qigongu jako akupresura, dýchání a pohyb vám pomáhá lépe se orientovat ve vaší úzkosti, starostech, strachu, celkově v oblastech nejistoty. Tato kompletně vedená Qigong rutina vám napomáhá regulovat nervový systém, znovu se napojit na vaše tělo a cítit se více uvolněně. Toto je skvělé cvičení k uzemnění, pokud se potýkáte s problémy, a také k navrácení se k pocitu pohody.
Zdroj:	Učitel: Ksenia